



【微情感】

不要因为爱,就盲目信任

□蕊红

近年来,有些婚姻的分离合使家庭变得不再安全,尤其婚姻关系中的暴力行为更是给人们的婚姻带来“危险信号”,其中杀妻为财、家暴致死这些案件的发生,虽然是极少数犯罪者的过错,但无论有多少借口,都不能成为犯罪的遮羞布。这种情况下,可能有些人会因此对婚姻产生恐惧,但这真的不能怪婚姻,婚姻依然是美好的,令人向往的,切不可因极端个案就丧失对爱情的信心。

对于恋爱或婚嫁而言,作为女性,不要因为步入亲密关系,就和原本的家人、朋友减少联系,只围着对方转。在一些案例里有一个共同点,那就是家属们都对“失踪、自杀、意外”这些说法存疑,坚持报警、找媒体采访、追查到底。在心理学上,建立个人社会支持体系是很重要的。良好的社会支持体系,能帮助人缓解不良情绪,甚至在关键时刻成为救命稻草。如父母、兄弟、姐妹,他们永远最关心你的生活。

如果和原生家庭关系不好,也不用焦虑,你还可以多交朋友,他们能给你情绪支持、安全感支持,代替家庭角色,甚至同事、老师、邻居,也是社会支持的一部分。如果发生什么意外状况,首要的是保护好自己、孩子的人身安全。勇敢寻求朋友、亲人的帮助,找相关机构、心理咨询等社会支持。及时拍下视频、照片等证据,联系自己的朋友、家人找安全的避难地方,寻求司法途径解决问题。如果这些关系给你造成太多伤害,你也可以寻求心理咨询专业人士的帮助。

虽然没有一种办法可以百分百识别潜在加害者,但我们要提高警惕。对伴侣的异常行为要更加敏感,尤其是涉及债务、保额、一方收入非常高而另一方最近陷入经济危机的情况。因此要对恋人或伴侣仔细观察,看其情绪是否稳定,吵架时是否习惯威胁要打要杀,甚至动手动脚。看其经济情况是否正常,有没有欠债、担保他人,或者有长期多笔不知去向的消费。看其是否性格良好,爱好正常,是否沉浸在色情网站

或者有赌博倾向。婚姻有风险,但在世上万千婚姻里,这仍然只是小概率事件。所以通过观察了解做好防备,比草木皆兵更重要。

相信自己的感受,不要因为爱,就盲目信任。两个人在一起,有矛盾吵架是很正常的,但如果这段关系长期让你感到不舒服,就要加倍警惕。心理咨询师苏珊·福沃德提出六种关系中暴力的“危险信号”:对方理直气壮地认为自己理应左右你的人生和一举一动;为了取悦他,你放弃对你来说非常重要的活动,断绝与亲朋好友的来往;对方瞧不起你的观点和感受,贬低你的成就;一旦惹他不快,他会冲你放狠话,或者躲到一旁生闷气;你变得渐渐如履薄冰,小心翼翼说话,一遍遍地想着说辞,生怕一句不慎惹他动怒;他说翻脸就翻脸,让你无所适从。不舒服就得走,别抱着侥幸心理。离婚能复婚,但侥幸,也许就没有下一次选择机会了。

婚姻是一辈子的修行,愿我们都能在婚姻中用心去经营,且行且珍惜。但成年人的世界,本身就没有童话可言。不管看起来多么完美的婚姻,它也有着矛盾、摩擦与冲突。温格·朱利在《幸福婚姻法则》中写道:“在这世界上,即使最幸福的婚姻,一生中也会有200次离婚的念头,50次掐死对方的想法。”不吵架的婚姻是不存在的。婚姻里最忌讳的,也从来都不是吵架,而是不会吵架。这让我想到了最近流行的一个网络热词:复盘式婚姻。

所谓复盘式婚姻,是指每次吵架结束后,双方会冷静下来,把吵架的原因以及过程重新梳理一遍,直到弄清对方生气的理由,找到矛盾点,避免下次争吵。其实,吵架本来是一件很正常的事儿,但很多伴侣并不知道如何正确处理吵架之后的局面。那些能够维持长久婚姻关系的伴侣,大多在一次次矛盾和摩擦中,达成某种默契或共识,从而避免重复式的争吵,让爱情还原本来的样子。而这,就是复盘式婚姻的意义。良性的复盘,可以让彼此的关系更紧密,从而成为吵不散的爱人,拥有持久而长远的幸福。

【心理X光】

请把孩子带入更广阔的世界



□吴在天

最近有位家长朋友来咨询,说她孩子今年大学毕业,但是现在也不去实习,也不去找工作,就呆在家里,问孩子怎么回事,该怎么办?

现代社会,似乎出现了一群无缘于社会的人。他们觉得自己不能适应时代和社会的发展,所以选择了社会功能性退缩的茧居生活,他们极少参与社会活动,并且长期只生活在自己的房间里。这群人,被称为茧居族。

从2010年就有调查显示,日本有近70万人处于“茧居”状态,将自己封闭,拒绝与人接触。人们对茧居族的行为,往往会认为他们是好吃懒做、啃老等,但是这不仅仅是他们的一种状态,也是一种心理问题。茧居的背后,是因为他们极度缺乏能量而被迫选择的社会退缩。

许多人是因为在学校、社会、职场等处遇到各种事情导致心理受挫而开始闭门不出的。那这部分问题是怎么发展起来的呢?这就涉及孩子成长规律的社会化发展部分。

有过这样一个事例,两个孩子在网络交流十分畅快,就想约着见面聊。谁知道,两人在现实世界见面后,坐在一起竟无话可说,因为他们都不知道如何在现实层面和人交往,最后,他们都躲到网络里去了。为什么孩子在现代化的生活中,这种现实感很弱,反而在虚拟的世界才能更自如?

很大的原因是,在孩子成长的过程中,他们太多的东西被替代掉了。他们只知道学习,而

我们的学校也没有提供给孩子处理事务的可能性,除了学习和补课没有其他活动。没有和世界的链接,没有更多的户外活动,没有足够多的朋友,也没有真实的情感体验,所以孩子最后躲到了虚拟世界里面。

每个孩子的心中,都有一颗探索世界的心,它需要展开,最初是在父母身边去探索,接着是在广阔的世界中行走。但是很多家庭,还没等到种子开始发芽,就已经把孩子圈养起来。在温室里长大的孩子,习惯了身边的环境,哪怕小小的变化,都容易引起内心的恐惧和焦虑。

恐惧,往往源于未知,未知往往伴随焦虑。这些,都会让人产生失控的感觉。那么,孩子如果想缓解这种失控的感觉,就会减少对外的探索,把自己局限在一个狭小的空间里面,因为进入更大的空间,会让他体验到失控的焦虑和恐惧。

所以,有相当数量的孩子,身体虽然成长起来了,但是心智却停滞不前。

有位心理老师和我分享过一个案例。一位中学生,高中第一次过寄宿生活,与寝室同学吵架,然后找辅导员希望换寝室。辅导员同意了,没想到这名学生和新寝室的室友又发生了矛盾。经过了解才知道,这个孩子的家长对他无微不至,妈妈辞掉工作来学校陪读,同学们都自己洗衣服,他的内衣物都是拿给妈妈洗。这有孩子的问题,也有父母的责任。

在生活中,很多父母为了让孩子能够去一所好的大学,而竭尽全力。

前几天和朋友聊天,说河北

的某些中学,孩子们一个星期不洗衣服。因为老师不让他们洗,说这么宝贵的时间哪能用来洗衣服,还有的学校为了让孩子抓紧时间学习,建议一个礼拜不洗澡,因为洗澡也浪费时间。

我们不得不去反思一下我们的教育,我们在追逐孩子成绩的时候,是不是不经意就把孩子的社会化发展功能给限制住了。他本来可以在这个时间段学会做家务,学会和同龄人的人际交往,但是他连洗澡的时间都没有,孩子的社会化如何发展?

澳大利亚有位妈妈认为,真正的教育不在于学校的位置,因为世界就是孩子的学校。从2012年开始,这位妈妈已经带着儿子路易斯行走了65个国家。一开始,她还会在旅程中让儿子每天做点习题,后来妈妈意识到,孩子其实可以从一切事物中学习。

比如,在货币兑换中学习数学运算,甚至还引导孩子做预算,学会对金钱的合理分配使用;在一起参与旅程线路的制定时学习地理;在与当地人的交往中,了解各地风俗习惯和语言;而人文和历史,更是直接身临其境,在每个历史古迹和景观中体验。这位妈妈说,她并不否认学校的作用,但她更想告诉父母们的是:孩子的学习与成长,永远不应该只发生在教室里,孩子的成长更应该发生在真实的关系中。在旅程中,儿子有了很大的成长,他主动为贫困地区的孩子发起了网络募捐,给残疾卖艺者送去温暖,在爱与被爱中懂得了平等和尊重。

把孩子带入一个更广阔的世界中,这才是对生命的祝福。



本期专家:蒋硕
国家二级心理咨询师,赛林纳心理咨询中心创办人

【情感问答】

他的自由,你的力量

“嘉谷纹如意”的“突然意识”,是一个很好的觉察。透过现实,尝试去探究男朋友内在的困扰与需求,这是亲密而善意的。由此产生对婚姻的思考,也是理性的。我想,这个问题要分为两方面来谈。

男朋友“惜命”,表面看是疑病恐惧倾向,而背后的症结,“嘉谷纹如意”的分析不无道理(如果男朋友的生活环境确如描述)。当一个人的原生家庭中,父母是绝对权威,并且带有“绝对正确、非黑即白”的刻板色彩时,这个家庭的秩序强度必然偏高,形成一种高要求、高压环境。孩子从小在这种秩序环境下成长,个体意志势必受到压制,逐渐形成服从权威、自我抑制、刻板、脆弱、低自主性的人格,就是所谓“乖乖男”。这样的人按照教导去做

“正确的事”或“正事”,固然很好,但“只能这样做”,就违背了世界的真实多样,也失去了生活的灵活与乐趣。

那么,“乖乖男”有没有机会获得自由呢?有。结婚或许就是一个契机。原生家庭的秩序不容动摇,只能去新家庭中构建新的秩序。有了环境的支持,人格改变才不是空谈。而在我们所处的社会风俗中,成年子女不结婚,很难实现对原生家庭真正意义上的脱离(有时结了婚也很难)。经由结婚这样的重大生活事件,迎接自由的篇章,未尝不是一个激动人心又充满风险的选择——我不建议“嘉谷纹如意”贸然做此选择。

前面说到,“嘉谷纹如意”呈现了对男朋友的亲密和善意。同时,

也能感觉到“嘉谷纹如意”有不错的洞察力、共情能力和独立思考能力。在婚姻、生活的重大决策中,我们首先要衡量的,就是自己到底有多少力量。因为构建新家庭的新秩序,维系新秩序运转并不断优化、激发双方潜能共同成长提升,非强大的人格力量不足以为之。尤其当婚姻中的一方还不够成熟时,另一方的主导性、包容性、意志强度、现实技巧,就更举足轻重。

所以,“嘉谷纹如意”的问题不是“这样的男人是否可以和我走进婚姻”,而是“我是否有足够的力量走进婚姻(不一定是和这个人)”。我们绝不鼓励盲目拯救他人的“圣母”行径,但乐于见到不完美伴侣彼此成就。

量力而行,水到渠成。

如今,越来越多的人开始关注自身的心理健康与精神追求。为了更好地服务读者,齐鲁晚报·齐鲁壹点特成立“心理专家团”,在齐鲁晚报官方客户端——齐鲁壹点征集情感心理问题,邀请心理专家解答。

情感版面现开通树洞邮箱,倾听您的心声: qwbqg@163.com

壹粉“嘉谷纹如意”问:

我男朋友很喜欢健身,怕生病,身体有点问题就上网搜索去医院,我觉得这实在有点小题大做。他常说,想要长寿和惜命。这想法和他的年龄有点不搭,直到有一天我突然意识到,他在惜命的时候说的其实是:他没有在为自己而活,惜命是想以后留点时间给自己。因为,他之前在家里一直是乖乖男,总是被教育做正确的事情。他的家庭我简单了解,父母管教很严格,只能做正事,那意味着,孩子得严格遵守父母的各种规则。我希望他能够活得自由一些,有更多伸展和存在的空间,甚至在考虑这样的男人是否可以和我走进婚姻?

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团蒋硕: